

Alcohol y hepatitis

Si tiene hepatitis, lo más seguro es no beber alcohol.

Consejos para beber menos

1. Evite el alcohol. Evite tener alcohol en su casa y trate de mantenerse alejado de actividades donde haya alcohol.
2. Sustituya los tragos alcohólicos por agua o soda.
3. Cuando tenga ganas de beber, recuerde por qué quiere evitar el alcohol o llame a un amigo para recibir apoyo.
4. Haga ejercicio o elija un pasatiempo nuevo para los momentos en que normalmente bebería.

Encuentre más consejos en
[RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov](https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov).



Cree un plan de acción

¿Qué?

Ejemplo: Dejaré de beber o me limitaré a un trago al mes.

¿Cómo?

Ejemplo: Beberé soda en lugar de cerveza en eventos sociales.

¿Cuándo?

Ejemplo: Empezaré la próxima vez que salga con mis amigos.

Para obtener ayuda u opciones de tratamiento, hable con su proveedor de atención de salud o llame al **311**.